



---

**FORMATION EN DIET' ETHIQUE,  
ET HYPNO-COMPORTEMENTALISME ALIMENTAIRE**

**PAR EMILIE ANDRE FUMET Diététicienne nutritionniste hypnothérapeute,  
DU de nutrition pédiatrique hôpital Trousseau Paris  
Spécialisée sur la perte de poids et les TCA**



Emilie ANDRE FUMET est une diététicienne nutritionniste hypnothérapeute reconnue, spécialisée depuis plus de 10 ans dans les problématiques poids et TCA, auteur de livres, participe à de nombreux colloques, conférences, émissions. Riche de plus de 10 ans de pratique, de pratique de l'hypnose sur une seule thématique « notre relation à l'alimentation », touchée par la souffrance de ses patients qui se sont déconnectés d'un acte simple, naturel, animal, confiant ET plaisir, souhaite ramener le plus grand nombre de personnes à ne plus jamais se poser de question sur leur alimentation, retrouver leur liberté, leur sérénité, le plaisir et leur

poids de forme naturellement ! Mettre en place cette formation, c'est transmettre au plus grand nombre de praticien les ressources pour accompagner efficacement, de manière experte, complète, bienveillante, leurs clients voir eux même car aujourd'hui la société nous bourre d'injonctions qui n'ont aucun sens et nous affecte tous. Déshypnotisons nous avant d'avec l'hypnose comprendre notre construction psychologique autour de notre alimentation et remettre en place la nature humaine.

## **Jour 1 :**

### **de 9h à 9h30 :**

Présentation du programme, des objectifs

Programme :

#### **Module 1 : connaissances diététiques**

Objectif du module :

- acquérir des connaissances diététiques
- comprendre ce qu'est une « alimentation normale »
- acquérir une bonne compréhension des besoins
- changer notre vision de l'alimentation : il n'y a pas de problème avec l'alimentation !

#### **Module 2 : psycho-comportement et alimentation**

Objectif du module :

- acquérir une compréhension psychologique de ce qui se joue dans l'histoire du poids
- comprendre le but recherché par notre comportement alimentaire
- amener le consultant à travailler avec lui et non contre lui
- bien identifier la problématique

#### **Module 3 : Hypnose et poids**

Objectif du module :

- couper le lien émotion-alimentation
- travailler en hypnose les composantes des modules 1 et 2
- ancrer une écoute naturelle de ses besoins

## **jour 1 : MODULE 1 : THEORIE CONNAISSANCES DIETETIQUES**

### **Jour 1 de 9h30 à 12h30 :**

#### **A- L'équilibre alimentaire**

- anatomie et physiologie du système digestif
- quels sont les besoins qualitatifs du corps
- influence biochimique de l'alimentation sur mon comportement
- exemples de menus, recettes, repas, collations
- 1er exercice comportemental à demander au client
- recueil des habitudes alimentaires du consultant
- savoir élaborer un diagnostic différentiel : « est-ce mon alimentation ou mon comportement qui engendrent une prise de poids ? »

### **Jour 1 : de 13h30 à 17h00 :**

#### **B- Détermination des besoins**

- principe de la balance énergétique

- physiologie de la faim et satiété
- comment perdre du poids
- 2ème exercice comportemental à demander au client
- Quid de la spontanéité, des envies, des invitations, du plaisir (repérer les résistances)
- A chacun son propre rythme

## **Jour 2 : MODULE 2 : PSYCHO-COMPORTEMENT ET ALIMENTATION**

### **Jour 2 : de 9h00 à 12h30 :**

#### A- l'histoire du poids

- les différents types de mangeur
- Anamnèse sur l'histoire du client et de son poids
- Comment déterminer le poids génétique
- identifier et rassurer sur l'intention positive du comportement
- trauma, émotion ou ancrage éducatif ?

### **Jour 2 : de 13h30 à 16h00 :**

#### B- Lien émotion et alimentation

- Alimentation doudou
- alimentation et addiction
- cinétique, recherche de bien être au travers l'alimentation
- Comment transformer une compulsion en prendre soin de soi
- 3ème exercice comportemental à remettre au client
- pleine conscience
- Études de neuro-imagerie

### **Jour 2 : de 16h00 à 17h00 :**

#### C- Coaching nutritionnel

- construction boîte à outils pour aider le client à trouver son rythme
- définition de la diététique
- communication et accroche clients
- détermination du cadre

## **Jour 3 et 4: MODULE 3 : HYPNOSE ET POIDS : analyse, démonstration des différents protocoles et mise en pratique**

### **Jour 3 : de 9h00 à 11h :**

- Synthèse à partir d'un cas patient et enchaînement des séances pré-hypnose

### **de 11h00 à 12h30**

- travail sur l'objectif
- PNL (Programmation Neurolinguistique)
- Triangle de Karpman

### **de 13h30 à 16h00 :**

- ancrage de l'objectif pour amener le consultant sur le chemin du changement
- incorporation des données recueillies lors de l'évaluation de son alimentation

### **De 16h00 à 17h00**

- travailler le bien être du consultant avant l'alimentation
- confiance et addictions

### **Jour 4 : de 9h00 à 12h :**

- l'alléger de son histoire de vie- lien avec l'alimentaire
- Signes physiologiques du trop manger
- ancrage de la faim et de la satiété
- remise en place d'une alimentation intuitive et naturelle

### **Jour 4: de 13h30 à 16h00 :**

- comment faire apparaître un élément résistant
- les principales raisons d'une prise de poids
- travailler la partie résistante
- recherche d'un conflit de valeur qui empêche la perte de poids

### **Jour 4 : de 16h00 à 17h00 : RECOMMANDATIONS ET CONCLUSION**

- synthèse du déroulement des consultations et du choix des séances en fonction du client
- conclusion de la formation pour analyser l'ensemble des apports théoriques et pratiques
- réponses aux questions

**Public visé/prérequis :**

- Professionnels accompagnant autour des problématiques poids (médical, para-médical)
- Professionnels du bien être
- personnes en reconversion professionnelle
- demandeur d'emploi
- niveau de praticien en hypnose prérequis
- aucun niveau d'étude requis

**Moyens pédagogiques**

Une ingénierie de l'apprentissage et une pédagogie active qui favorise la théorie et les exercices pratiques pour les 3 modules de la formation.

Support pédagogique (livret) remis au stagiaire.

Certificat de validation de formation nominatif remis en fin de formation

Jeu et utilisation des différents canaux de l'apprentissage (VAKOG).

**Mise en pratique des outils proposés**

Mise en situation du déroulé d'une consultation pour atteindre rapidement un objectif clair et directif.

Mise en situation des différents outils d'hypnose adaptés à la demande de leur futur client.

**Objectifs du programme**

- acquérir une vision très large et experte de la problématique alimentaire
- acquérir des connaissances en alimentation pour pouvoir au mieux conseiller son client
- gagner en efficacité et résultats par une analyse experte, pointue et personnalisée de la problématique du client
- s'approprier et savoir personnaliser les outils d'hypnose

**Durée et dates**

Formation théorique et pratique sur 4 jours soit 28h.